

“BLOOMING BELLIES”

GRUPO DE EJERCICIOS PRENATALES

COMO MANTENERSE FUERTE Y

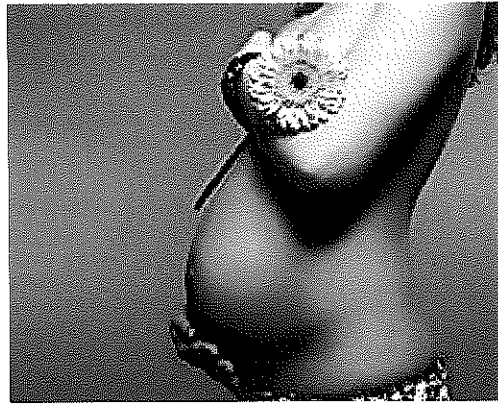
LIBRE DE DOLOR DURANTE EL EMBARAZO

- **DESCUBRA LO QUE LE SUCEDE A SU CUERPO DURANTE EL EMBARAZO**
- **APRENDA COMO MOVER SU CUERPO PARA EVITAR LESIONES**
- **REALIZE EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS QUE OPTIMICEN SU SALUD DURANTE EL EMBARAZO**
- **RECIBA UN DVD DE INSTRUCCIONES CON EJERCICIOS QUE SE PUEDEN HACER EN CASA**

1^{ER} and 3^{ER} LUNES DE CADA MES 10:00 A.M. – 12:00 P.M.

DEPARTAMENTO DE TERAPIA FISICA

SE REQUIERE UNA REFERENCIA DE TERAPIA FISICA DE SU DOCTOR



“BLOOMING BELLIES”

PRENATAL EXERCISE GROUP

HOW TO STAY STRONG & PAIN FREE DURING PREGNANCY

- FIND OUT WHAT HAPPENS TO YOUR BODY DURING PREGNANCY
- LEARN HOW TO MOVE YOUR BODY TO PREVENT INJURIES
- PERFORM EXERCISES AND STRETCHES THAT WILL OPTIMIZE YOUR HEALTH DURING PREGNANCY
- RECEIVE AN INSTRUCTIONAL DVD WITH EXERCISES THAT YOU CAN PERFORM AT HOME

1st and 3rd MONDAYS of EVERY MONTH 10:00 A.M. – 12:00 P.M.

Physical Therapy Department

Physical Therapy Referral Required from M.D. to attend class